COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WETL10131)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr WESLO CADENCE® 50)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual)

Núm. de Parte 197485 R1003A

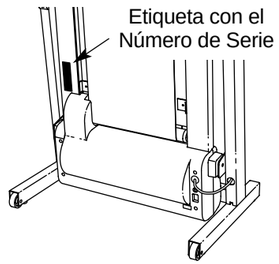
Impreso en Canadá © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO® CADENCE 50

ONE TOUCH SPEED ONE TOUCH SPEED

Clase H Producto de Fitness

Núm. de Modelo WETL10131
Núm. de Serie _____



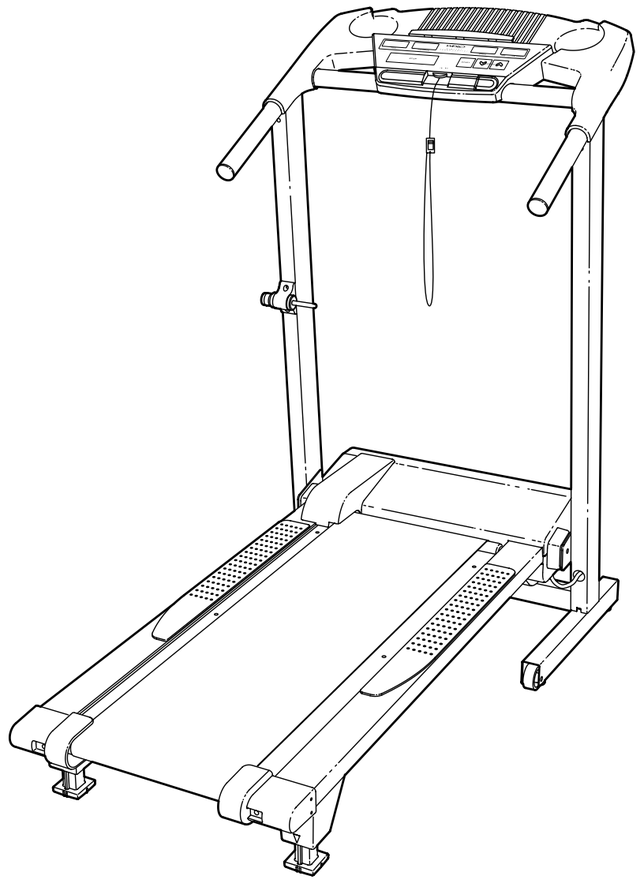
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet
www.iconeurope.com

WESLO®

CADENCE

ONE TOUCH SPEED 50 ONE TOUCH SPEED

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 10
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 15
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 17
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

NOTAS

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

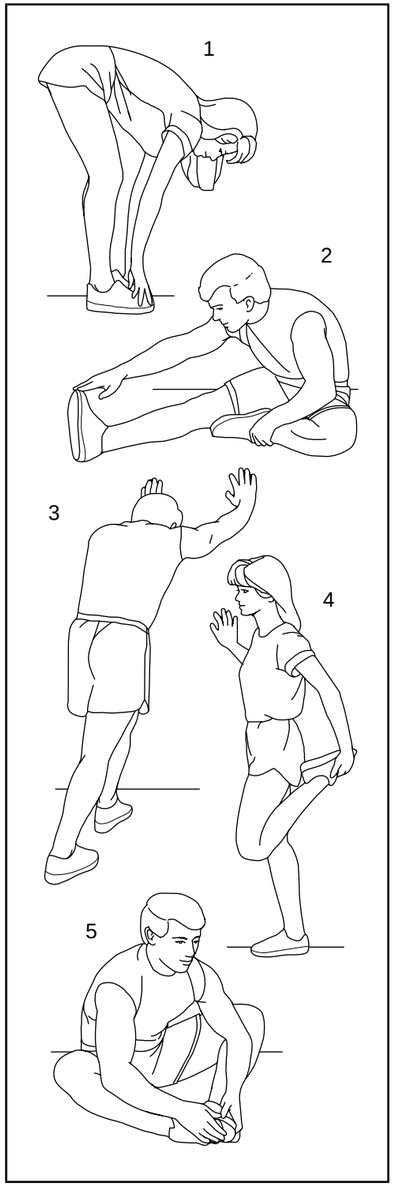
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**
4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**
7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**
9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***
10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 10), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**
14. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**
15. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
16. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave y desconecte el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.**
17. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 13.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**
18. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**
19. **No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.**
20. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**
21. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

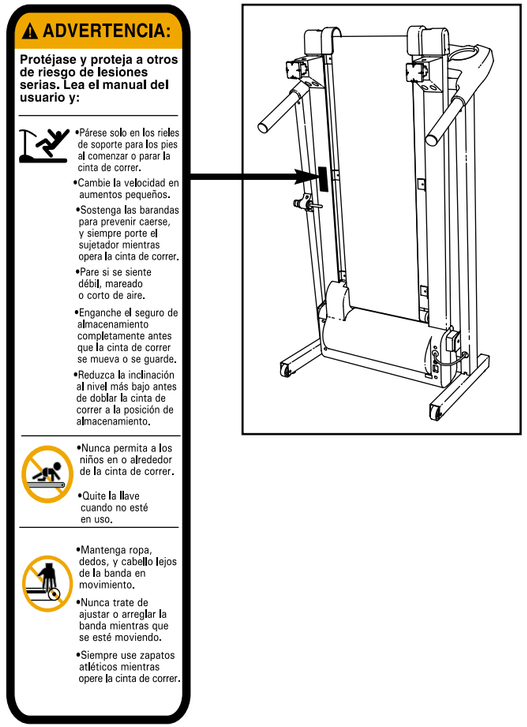
22. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

23. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la máquina para correr. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione las calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO a la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

HEART RATE TRAINING ZONES

AGE	20	30	40	50	60	70	80
MAX	165	155	145	140	130	125	115
bpm	145	138	130	125	118	110	103
MIN	125	120	115	110	105	95	90

Para encontrar el ritmo cardiaco que es apropiado para Usted, primero encuentre su edad en la parte superior de la tabla (las edades se han redondeado a la decena más cercana). Después, encuentre los tres números bajo su edad. Estos tres números son su "zona de entrenamiento." Los dos números más bajos son los ritmos cardiacos recomendados para consumir materia grasa; el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para ejercicios a nivel aeróbico.

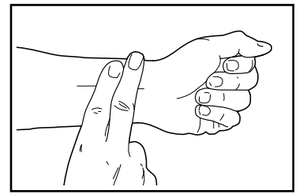
Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si es que su objetivo es consumir materia grasa, ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardiaco se encuentre cerca de uno de los dos números menores en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU RITMO CARDIACO



Para medir su ritmo cardiaco, pare de ejercitar, coloque dos dedos en su muñeca como se muestra aquí. Cuente los latidos por 6 segundos, luego multiplique el resultado por diez, así encontrará su ritmo cardiaco. (Se usan sólo seis segundos ya que su ritmo cardiaco baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Si es que su ritmo cardiaco es demasiado alto o demasiado bajo, ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr en conformidad.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada sesión de ejercicios debe incluir estas tres partes importantes que siguen:

Un Precalentamiento

El precalentamiento prepara el cuerpo para ejercitar al aumentar la circulación, así distribuyendo más oxígeno a los músculos y al aumentar la temperatura corporal. Comience cada sesión de ejercicios con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios leves para precalentar (vea ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS en la página 18).

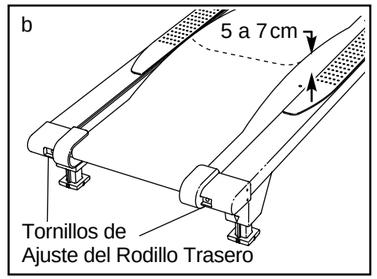
Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

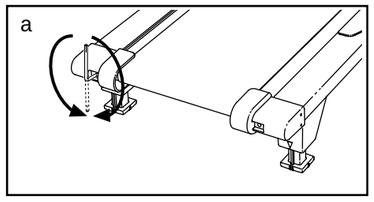
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



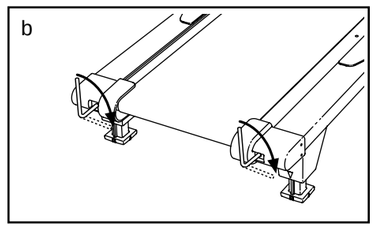
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA : La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN : a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al tornillo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.

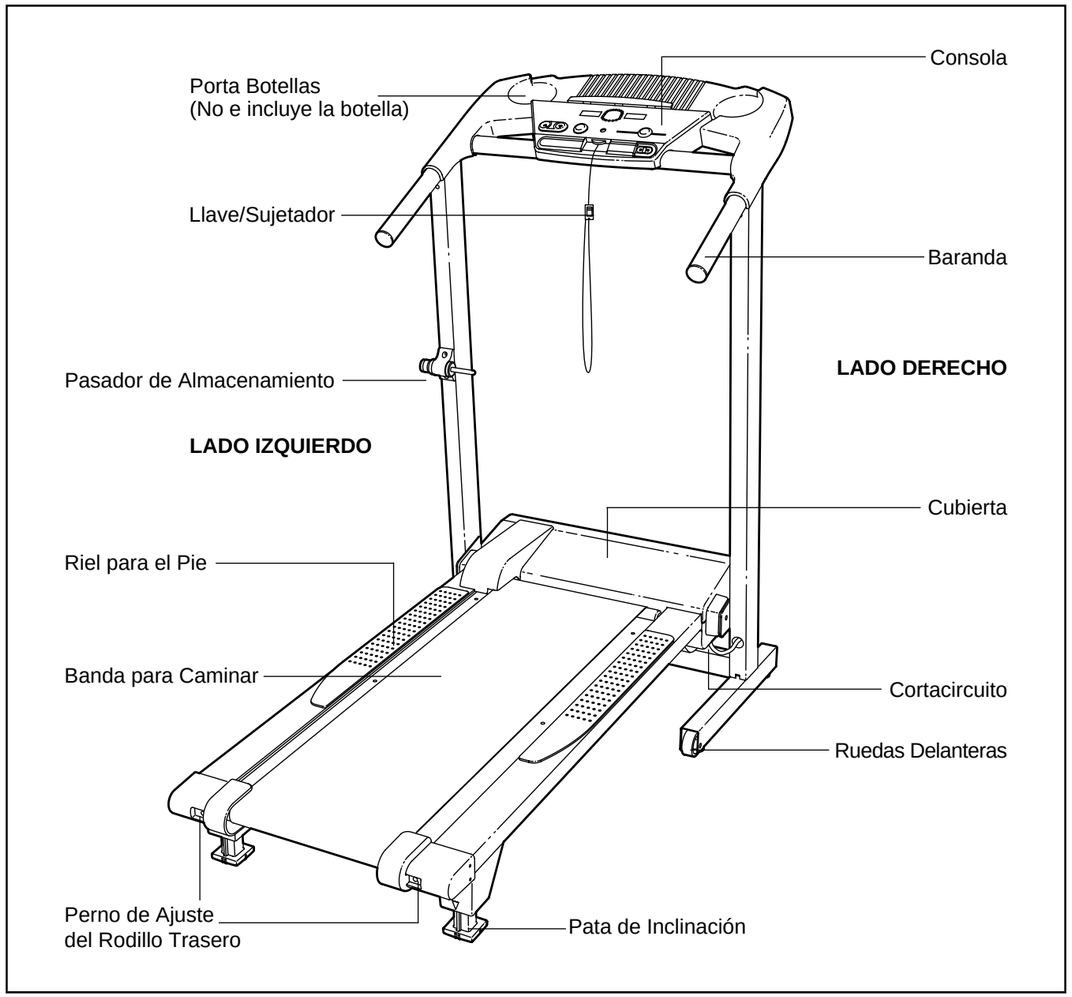


ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr WESLO CADENCE® 50. La máquina para correr CADENCE 50 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr CADENCE 50 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras cintas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es WETL10131. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

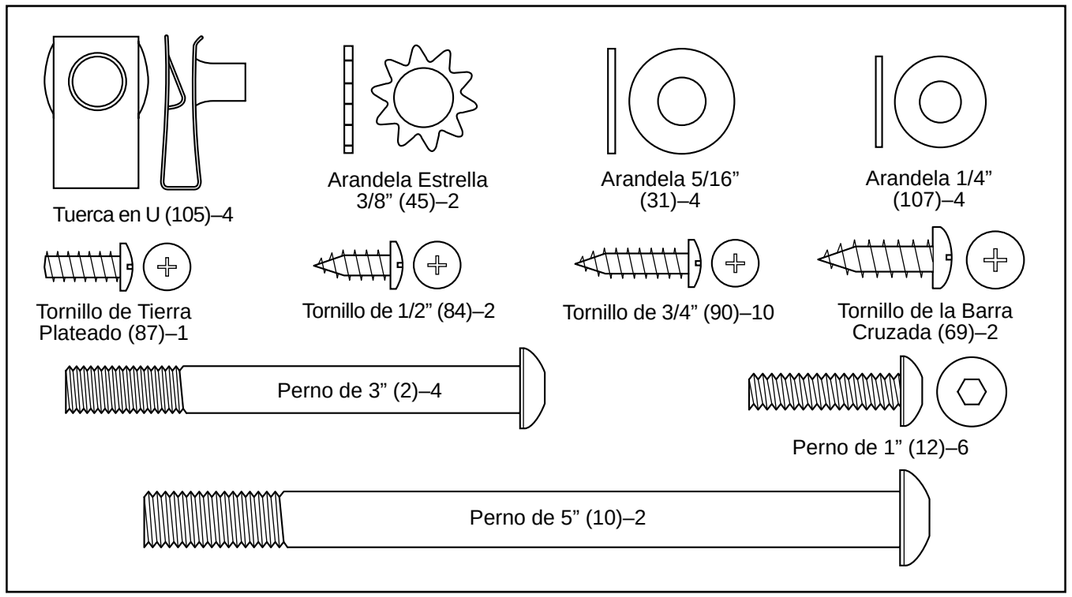
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. **No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. El montaje requiere la llave "L" que ya viene incluida y su propio destornillador de cruz y llaves de tuerca ajustables .**

Como ayuda en reconocer las partes del montaje, se ha provisto de dibujos más adelante. **Nota: Las partes del montaje y otras partes pequeñas se han empaquetado en bolsas separadas. No abra las bolsas de partes hasta que se le indique hacerlo.**

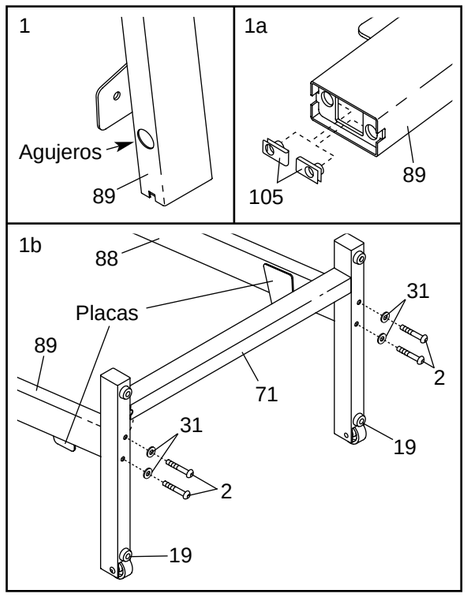

Tuerca en U (105)–4
Arandela Estrella 3/8" (45)–2
Arandela 5/16" (31)–4
Arandela 1/4" (107)–4
Tornillo de Tierra Plateado (87)–1
Tornillo de 1/2" (84)–2
Tornillo de 3/4" (90)–10
Tornillo de la Barra Cruzada (69)–2
Perno de 3" (2)–4
Perno de 1" (12)–6
Perno de 5" (10)–2

⚠AVISO: No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

1. **Abra la bolsa de partes A.** Identifique el Montaje Vertical Derecho (89), el cual tiene un agujero grande redondo cerca del extremo inferior.

   Véa el dibujo 1a. Deslice 2 Tuercas en U (105) en el extremo inferior del Montaje Vertical Derecho (89) como se indica. **Inserte 2 Tuercas en U en el Montaje Vertical Izquierdo (no se muestra) en la misma manera.**

   Véa el dibujo 1b. Una los Montajes Verticales Derecho e Izquierdo (88, 89) a la Base (71) con cuatro Pernos de 3" (2) y cuatro Arandelas de 5/16" (31). **Confirme que los Montajes Verticales estén orientados de tal manera que las placas indicadas estén cara a cara. Además, asegúrese que la Base esté orientada de tal manera que las Almohadillas de la Base (19) estén en la ubicación que se muestra.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

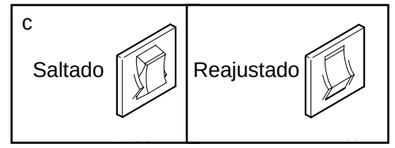
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Su máquina para correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 10.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI.**

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras esta en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

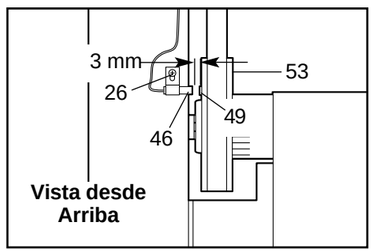
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

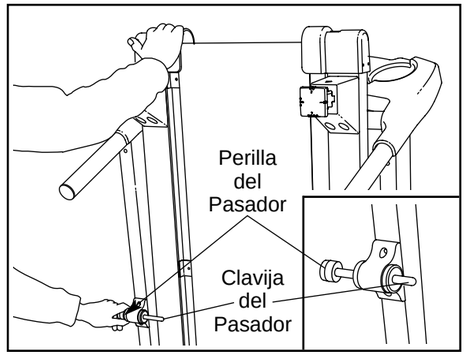
SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta, y cuidadosamente quite la cubierta.

Localice el Interruptor de Lengüeta (46) y el Imán (49) en el lado izquierdo de la Polea (53). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (26) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.

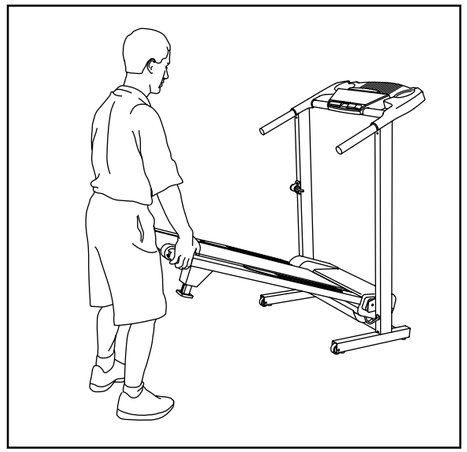


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Gire la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco haya pasado la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

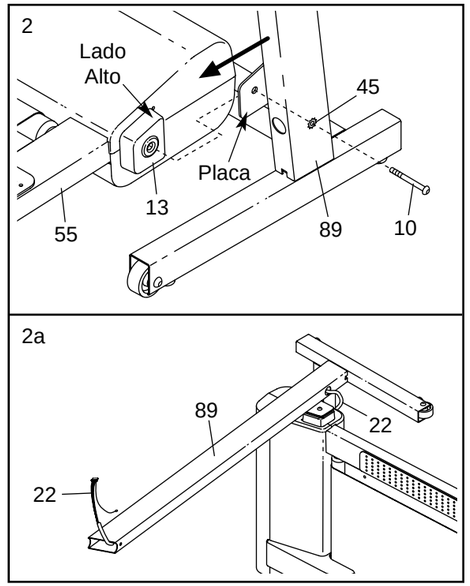


2. **Abra la bolsa de partes B.** Presione el Espaciador del Marco Derecho (13) y el Espaciador del Marco Izquierdo (no se muestra) sobre los costados del Marco (55) como se muestra aquí. **Confirme que el lado posterior de cada Espaciador esté vuelto hacia adelante como se muestra aquí.** Con la ayuda de un segunda persona, cuidadosamente levante el Marco y sostenga los Espaciadores entre las placas de los Montajes Verticales (89).

   Ponga en línea el agujero en la placa del Montaje Vertical Derecho (89) con el agujero en el Espaciador del Marco Derecho (13). En forma suelta, ponga un Perno de 5” (10) y una Arandela en Estrella de 3/8” (45) en el Espaciador y el Marco (55). **Repita este paso en el lado izquierdo de la máquina para correr.**

   Véa el dibujo 2a. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente vuelque la máquina para correr sobre su lado izquierdo como se muestra aquí.

   Avance el Cableado Eléctrico (22) en el agujero redondo grande cerca de el extremo inferior del Montaje Vertical Derecho (89), y luego tire el Cableado Eléctrico desde la extremo posterior como se muestra aquí.

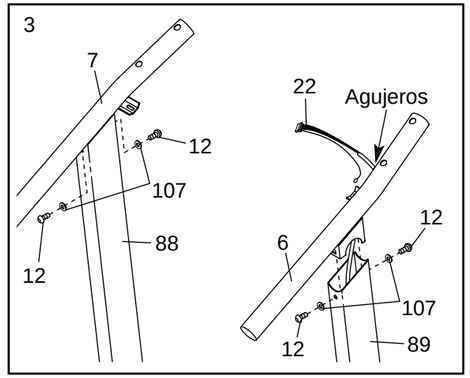


3. **Abra la bolsa de partes C.** Con la ayuda de una segunda persona, lleve los Montajes Verticales Derecho e Izquierdo (88, 89) a la posición vertical.

   Identifique la Baranda Derecha (6), que tiene un agujero grande en el costado izquierdo. Avance el Cableado Eléctrico (22) en el sujetador rectangular en la Baranda Derecha y afuera del agujero. Nota: Puede ser útil usar alicates de punta fina para tirar el Cableado Eléctrico desde el agujero.

   Inserte el sujetador rectangular en la Baranda Derecha (6) en el Montaje Vertical Derecho (89). Una la Baranda Derecha con dos Pernos de 1" (12) y dos Arandelas de 1/4" (107) como se muestra aquí. **No apriete los Pernos todavía.**

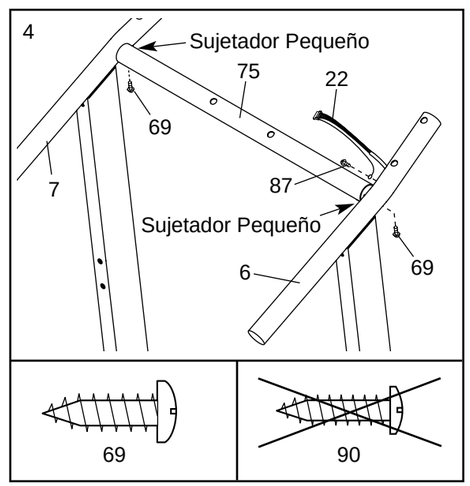
   Junte la Baranda Izquierda (7) como se describió anteriormente. Nota: No hay cableado eléctrico para el costado izquierdo.



4. Véa los dibujos de las páginas insertadas e identifique los dos Tornillos de la Barra Cruzada (69); **tenga cuidado de no confundir los dos Tornillos de la Barra Cruzada con los Tornillos de 3/4” (90).**

   Sostenga la Barra Cruzada (75) en los pequeños sujetadores de las Barandas (6, 7). Una la Barra Cruzada a los pequeños sujetadores con los dos Tornillos de Barra Cruzada (69). **No apriete los Tornillos de Barra Cruzada todavía.**

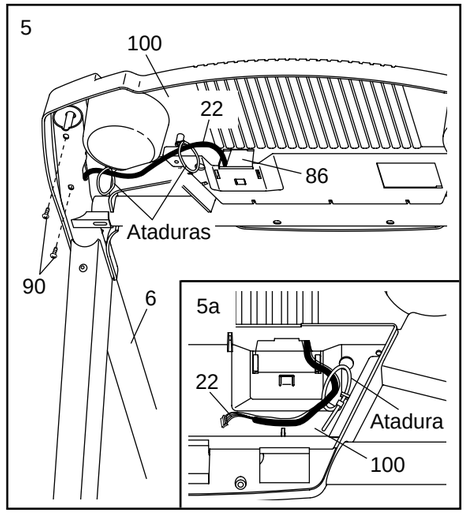
   Una el extremo del cable de tierra al agujero pequeño en el costado de la Baranda Derecha (6) con un Tornillo de Tierra Plateado (87).



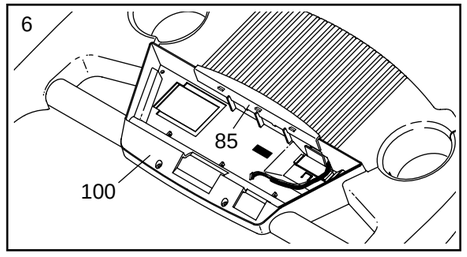
5. **Abra la bolsa de partes D.** Ubique la Base de la Consola (100) sobre la Baranda Derecha (6) y la Baranda Izquierda (no se muestra). Una la Base de la Consola con cuatro Tornillos de 3/4" (90) (aquí sólo se muestran dos Tornillos). **No apriete los Tornillos todavía.**

   Inserte el Cableado Eléctrico (22) a través de las dos ataduras plásticas que se indican sobre la Base de la Consola (100). Luego, inserte el Cableado Eléctrico hacia arriba mediante la apertura a un lado de la Cubierta de los Cables (86). Asegúrese que la Cubierta de los Cables esté fijada firmemente a la Base de la Consola.

   Véa el dibujo 5a. Mire la parte de arriba de la Base de la Consola (100). Inserte el Cableado Eléctrico (22) a través de la atadura plástica sobre la Base de la Consola.

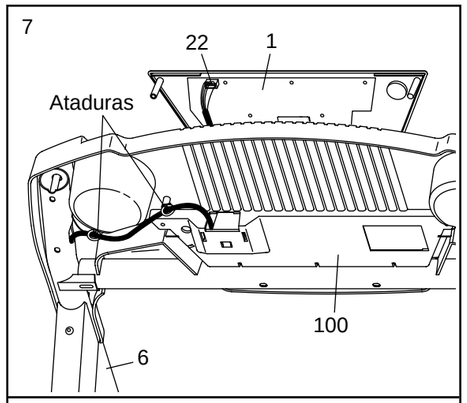


6. Presione el Porta Libros (85) en la Base de la Consola (100) en la ubicación que se muestra aquí.



7. Sostenga la Consola (1) cerca de la Base de la Consola (100). **Toque la Baranda Derecha (6) para descargar la corriente estática.** Encuentre el conector al final del Cableado Eléctrico (22). Inserte el conector en el enchufe rojo bajo la Consola. **El conector debe deslizarse fácilmente en el enchufe y abrocharse con seguridad. Si es que el conector no se desliza fácilmente, ni se abrocha firmemente, gírelo e insértelo nuevamente.** Asegúrese que el conector y los cables se véan como se muestra en el dibujo 7a.

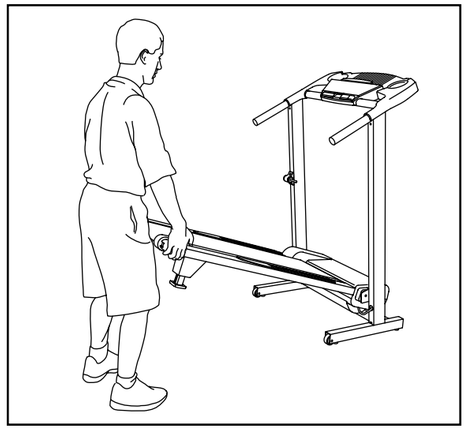
   Véa el dibujo 5a. Inserte el resto del Cableado Eléctrico (22) en el agujero en la Base de la Consola (100). **Estreche firmemente la atadura plástica sobre la Base de la Consola para prevenir que el Cableado Eléctrico se resbale de su lugar**. Después corte lo que sobre de la atadura.



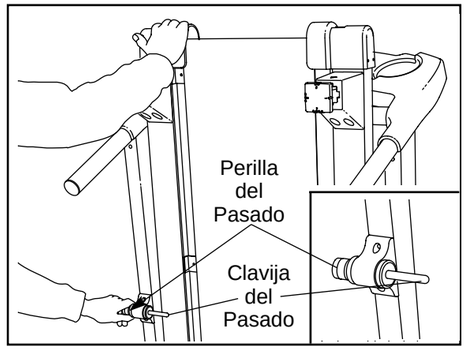
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



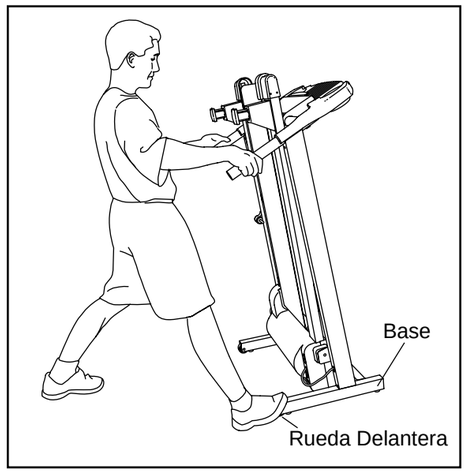
1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el marco pase la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el marco quede sostenido en forma segura por la clavija del pasador.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER



Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que la clavija del pasador quede insertado en forma total en el agujero de la baranda y retenido de la manera en que se muestra anteriormente.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina de correr sin inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros (véa PANTALLA DE VELOCIDAD abajo). Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.

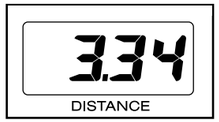
Para detener la banda para caminar, presione el botón Detenerse [STOP]. El tiempo transcurrido comenzará a destellar en la pantalla de Tiempo.

Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 16).

3 Siga su progreso con las cuatro pantallas.

Pantalla de Tiempo [TIME]—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando presione el botón para Detener, el tiempo transcurrido destellará.

Pantalla de Distancia [DISTANCE]—Esta pantalla muestra la distancia que Usted ha caminado o corrido.



Pantalla de Velocidad [SPEED]—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar.

Pantalla de Calorías Grasa/Calorías—Esta pantalla muestra el número aproximado de *calorías grasa* [FAT] y *calorías* [CALORIES] que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 17). La pantalla cambiará de un número a otro cada algunos segundos, como se muestra en los indicadores de modo.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar el sistema de medida, mantega apretado el Boton de Detención, inserte la llave en la consola, y continúe apretando el Botón de Detención por un momento. Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Calorías Grasa/Calorías. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medida. Cuando haya seleccionado el sistema de medidas que se desea, saque la llave y vuelva a insertarla.

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Detenerse, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

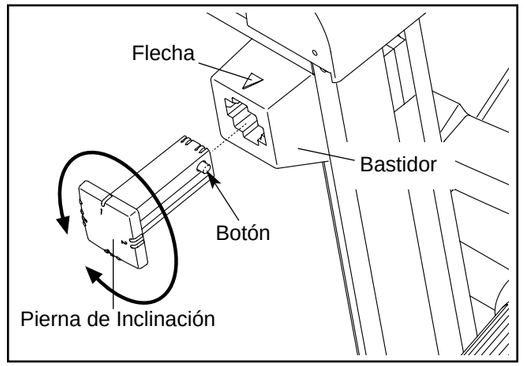
4 Cuando termine de ejercitar, saque la llave.

Parese sobre los rieles para los pies, presione el botón Detenerse y saque la llave de la Consola. Mantenga la llave en un lugar seguro.

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA MAQUINA PARA CORRER

Para variar la intensidad de su ejercicio, se puede cambiar la inclinación de la máquina para correr. Tiene cuatro niveles diferentes de inclinación. **Primero quite la llave y desconecte el cable eléctrico, antes de cambiar la inclinación.**

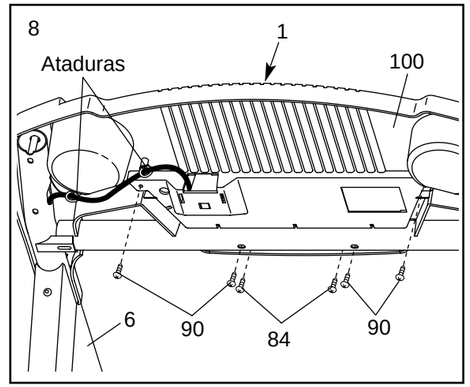
A continuación, pliegue la máquina para correr a la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO en la página 13).



Para cambiar la inclinación, primero saque una de las piernas de inclinación fuera de su bastidor como se muestra a la derecha. Rote la pierna de inclinación a una posición diferente y presione adentro en el botón indicado mientras que usted vuelve a insertar la pata de inclinación. Una flecha en el bastidor apuntará a uno de cuatro números en la parte inferior de la pierna de inclinación. La posición 1 es el nivel de inclinación más bajo, y la posición 4 es el más alto. **Ajuste la otra pierna de inclinación de la misma manera. PRECAUCIÓN: Antes de usar la máquina para correr, asegúrese de que ambas piernas de inclinación estén en la misma posición.**Después que usted ha ajustado las patas de inclinación, baje la máquina para correr (vea COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 14).

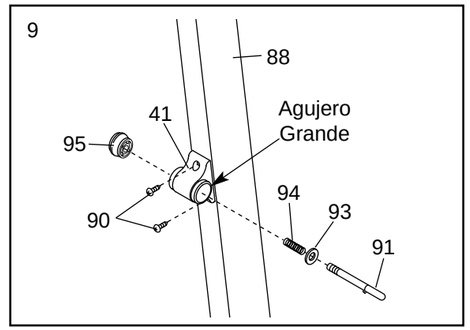
8. Ponga la Consola (1) en la Base de la Consola (100). Inserte lo que quede del Cableado Eléctrico (22) en el agujero grande al costado de la Baranda Derecha (6). **Estreche firmemente la ataduras plásticas en la parte inferior de la Base de la Consola para prevenir que el Cableado Eléctrico se resbale de su lugar**. Después corte lo que sobre de las ataduras.

   Una la Consola (1) con la Base de la Consola (100) con los cuatro Tornillos de 3/4” (90) y con los dos Tornillos de 1/2” (84). **Comience con los seis Tornillos casi al mismo tiempo antes de apretarlos; no aplique fuerza excesiva en los Tornillos.**



9. Una el Bastidor del Pasador (41) al Montante Vertical Izquierdo (88) con los dos Tornillos de 3/4” (90). Saque la Perilla del Pasador (95) de la Clavija del Pasador (91). Asegúrese que la Collar de la Clavija del Pasador (93) y el Resorte (94) estén sobre la Clavija del Pasador como se muestra en el dibujo. Inserte la Clavija del Pasador en el Bastidor del Pasador, y apriete la Perilla del Pasador sobre la Clavija del Pasador.

   Levante el marco de la Máquina para Correr hacia la posición para guardar (véa COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO en la página 13). Asegúrese que el marco se encuentre centrado entre la Barandas (no se muestra aquí).
   Firmemente apriete todos los pernos y tornillos usados en los pasos de montaje 2, 3, 4, 5 y 8. Luego baje el marco hasta el piso.



10. **Asegúrese que todas las partes estén apretadas fuertemente antes de usar la Máquina para Correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Guarde las llaves “L” que tiene en un lugar seguro. La llave “L” grande se usa para ajustar la banda para caminar (véa la página 16). Para proteger el piso o alfombra, ponga un tapiz bajo la máquina para correr.

    Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

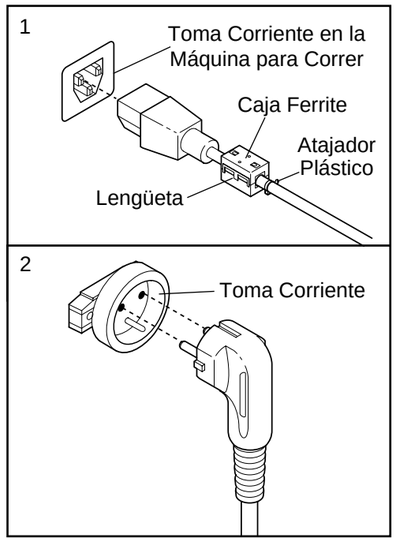
Su máquina para correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

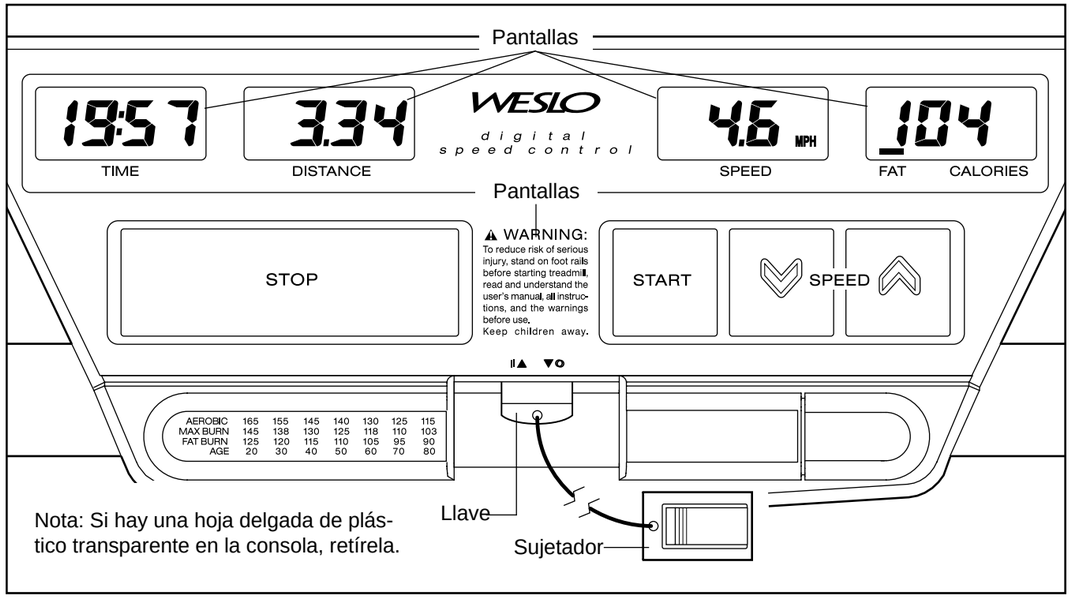
Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina para correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que exceso. La atadura plástica prevendrá que la caja de ferrita se delice a lo largo del cable eléctrico. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.



⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

⚠PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la máquina para correr.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo arriba) mientras esté operando la máquina para correr.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en forma correcta (véa la página 10).

Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo arriba), y deslícelo a la cintura de su ropa.

A continuación, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se iluminarán. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

Siga los pasos abajo para operar la consola.

1 Inserte la llave en el interruptor de corriente.

Unos segundos después de que se introduzca la llave, las pantallas se iluminarán.

2 Presione el botón de Comenzar [START] o el botón de Velocidad [SPEED] △ button to start the walking belt.

Por un momento después que el botón se hay presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph. **Nota: La consola puede**

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL10131

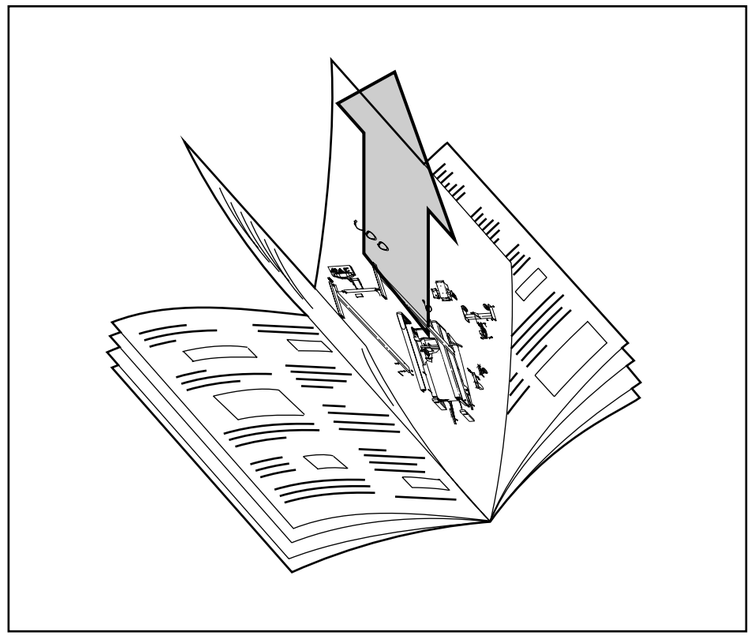
R1003A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Consola
2	4	Perno de 3”
3	1	Llave/Sujetador
4	1	Espaciador del Marco Izquierdor
5	12	Tornillo de lo Electrónico
6	1	Baranda Derecha
7	1	Baranda Izquierda
8	1	Cubierta de las Pilas
9	2	Perno de Tensión del Motor
10	2	Perno de 5”
11	2	Arandela de 3/8”
12	4	Perno de 1”
13	1	Espaciador del Marco Derecho
14	2	Perno de la Rueda
15	2	Rueda
16	2	Base de la Tapa de Extremo
17	1	Calcomanía de Advertencia
18	1	Ojal Reforzado del Montaje Vertical
19	4	Almohadilla de la Base
20	4	Tornillo de la Charola Ventral
21	1	Calcomanía de Advertencia Grande
22	1	Cableado Eléctrico
23	1	Cubierta
24	10	Tornillo de la Cubierta/Tornillo de la Abrazadera
25	1	Charola Ventral
26	4	Tornillo Pequeño
27	2	Guía de la Banda
28	2	Espaciador del Rodillo
29	1	Receptáculo
30	1	Cortacircuito
31	4	Arandela de 5/16”
32	1	Sujetador del Controlador
33	1	Filtro
34	1	Obturador
35	1	Controlador
36	1	Perno de Pivote del Motor
37	1	Riel para los Pies (Izquierdo)
38	1	Tuerca de Tensión del Motor
39	1	Arandela Estrella
40	1	Arandela de Tensión del Motor
41	1	Bastidor del Pasador
42	2	Tuerca de la Rueda
43*	1	Montaje del Motor
44	1	Juego de Cable Eléctrico de Euro
45	2	Arandela Estrella de 3/8”
46	1	Interruptor de Lengüeta
47	1	Abrazadera de Atadura
48	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
49	1	Imán
50	1	Banda
51	2	Tornillo Ajustable del Rodillo
52	6	Tornillo de la Plataforma
53	1	Rodillo Delantero/Polea
54	1	Riel para los Pies (Derecho)
55	1	Marco
56	1	Banda para Caminar
57	1	Plataforma para Caminar
59	1	Tornillo de la Tierra
60	1	Alambre de la Tierra
61	5	Atadura de Cables de 8”
62	1	Caja Ferrite
63	2	Pata de Inclinación
64	2	Bastidor de la Pierna de Inclinación
65	4	Tornillo de la Pierna de Inclinación
66	2	Arandela de Ajuste del Rodillo
67	2	Tapa del Extremo del Marco
68	6	Tornillo de la Tapa de Extremo
69	2	Tornillo de la Barra Cruzada
70	4	Tuerca Jaula
71	1	Base
72	1	Rodillo Trasero
73	4	Tornillo de la Almohadilla de la Base
74	1	Llave “L”
75	1	Barra Cruzada
76	1	Tornillo de la Tierra
77	1	Arandela Estrella de la Tierra
78	1	Tuerca de la Tierra
79	3	Arandela de Nylon
80	2	Placa de 1 1/2” x 3”
81	1	Manga de Pivote del Motor
82	2	Foro del Cojinete de Pivote del Motor
83	2	Tapa de Extremo de la Baranda
84	2	Tornillo de 1/2”
85	1	Porta Libros
86	1	Cubierta de Cables
87	1	Tornillo de Tierra Plateado
88	1	Montante Vertical Izquierdo
89	1	Montante Vertical Derecho
90	10	Tornillo de 3/4”
91	1	Clavija del Pasador
92	1	Gancho de Clavija del Pasador
93	1	Collar de Clavija del Pasadorr
94	1	Resorte del Pasador
95	1	Perilla del Pasador
96	1	Montaje de Clavija del Pasador
97	4	Sujetador Plástico
98	1	Tabla de Corriente
99	1	Calcomanía de Advertencia
100	1	Base de la Consola
101	1	Volante
102	1	Motor
103	1	Cable del Control del Motor
104	1	Interruptor de Prender/Apagar
105	4	Tuerca en U
106	1	Tapón del Orificio
107	4	Arandela de 1/4”
#	1	Alambre Azul de 14”, 2F
#	1	Alambre Azul de 8”, 2F
#	1	Alambre Azul de 4”, 2F
#	1	Alambre Azul de 4”, M/F
#	1	Alambre Blanco de 10”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 4”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 4”, M/F
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 12”, F/Ring
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 4”, F/Ring
#	1	Alambre Negro de 4”, 2F
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.
\# Estas piezas no están ilustradas.

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS DE ESTE MANUAL.

Guarde esta página para futura referencia.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WETL10131 R1003A